

Slaap- en kalmeringsmiddelen. De meest gestelde vragen

de druglijn



V.U.: Paul Van Deun, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs,

VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel - februari 2017 - D/2017/6030/5

De DrugLijn is een initiatief van VAD – VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid. De DrugLijn financieel steunen kan op rekeningnummer 433-1078042-09. Vanaf € 40 ontvang je een fiscaal attest.

Concept Today - druk www.epo.be - afbeeldingen www.shutterstock.com - De afbeeldingen in deze brochure zijn fictief. VAD vzw benadrukt dat elke associatie van afgebeelde personen met druggebruik, gezondheidsproblemen of illegale praktijken ongegrond is.

Veel mensen maken het wel eens mee: een periode dat je moeilijk of niet kan inslapen, stress hebt of je angstig en overspannen voelt. Dit kan te maken hebben met zaken op het werk, ruzie, familiale problemen, een overlijden van geliefde, … Heel wat Vlamingen nemen slaap- en kalmeringsmiddelen om rustig te worden en slaap te kunnen vatten. Maar het gebruik ervan is niet zonder risico. Veel mensen hebben terecht vragen over het gebruik van slaap- en kalmeringsmiddelen. In deze folder vind je antwoorden op enkele veelgestelde vragen aan De DrugLijn.

Let wel: de informatie in deze folder kan nooit het advies van je arts of apotheker vervangen.

Wat zijn slaap- en kalmeringsmiddelen?

De slaap- en kalmeringsmiddelen die vandaag de dag geslikt worden, zijn meestal benzodiazepines (“benzo’s”). Ze worden vooral gebruikt bij slaap- en angstproblemen, maar bijvoorbeeld ook bij spierspasmen en epilepsie. Er zijn drie soorten:

- Kortwerkende benzodiazepines, onder andere Halcion® en Dormicum®
- Middellangwerkende benzodiazepines, onder andere Temesta®, Loramet®, Seresta®
- Langwerkende benzodiazepines, onder andere Valium®, Tranxène®

Een andere categorie slaap- en kalmeringsmiddelen zijn de “Z-producten”, zoals zolpidem (Stilnoct®) en zopiclon (Imovane®). Deze stoffen zijn ook chemisch verwant aan benzodiazepines. De Z-producten worden vaak gebruikt als ‘inslaper’. Het is niet bewezen dat ze doeltreffender of veiliger zijn dan benzodiazepines.

Deze slaap- en kalmeringsmiddelen zijn enkel op doktersvoorschrift beschikbaar.

De dosis en het tijdstip van inname zijn erg belangrijk voor de effecten van dit soort medicijnen. Daarom moeten ze zorgvuldig door een arts bepaald worden.

Ze komen meestal voor in de vorm van pilletjes of tabletjes die men met wat water doorslikt. Sommige kunnen ook geïnjecteerd worden.

Bij angst-, stress- of slaapproblemen worden ook soms antidepressiva, neuroleptica, antihistaminica en kruidenmengsels voorgeschreven. In deze folder focussen we echter enkel op benzodiazepines en “Z-producten”.

Wat doen slaap- en kalmeringsmiddelen?

Benzodiazepines verminderen de activiteit van je hersenen en je centrale zenuwstelsel. Ze kunnen kalmerend, angstwerend en spierontspannend werken.

De werking hangt af van de exacte stof, de dosis, van hoe lang je ze slikt en van hoe lang de stof actief is in jouw lichaam. Bij het eerste gebruik verminderen de klachten snel. De slaap verbetert en gevoelens van angst, onrust, onvrede of stress verminderen.

Het effect hangt niet alleen af van het middel zelf, maar ook van persoonsgebonden factoren (zoals de verwachting, ervaring met het middel, ziektegeschiedenis). Ook de omgeving of omstandigheden spelen een rol (bijvoorbeeld een emotioneel moeilijke periode, het combineren met alcohol of andere roesopwekkende middelen, enzovoort). De beschreven effecten kunnen per persoon dus verschillen.

Bij problemen met inslapen wordt vaak een kortwerkend slaapmiddel voorgeschreven, zodat je er de volgende dag geen last van hebt. Bij angstgevoelens worden langerwerkende kalmeringsmiddelen voorgeschreven.

Deze medicijnen kunnen tijdelijk helpen om problemen te boven te komen door de symptomen weg te nemen. Maar ze lossen de eigenlijke oorzaken van angst, stress of slaapproblemen niet op. Daarom zijn ze vooral raadzaam als tijdelijke maatregel.

Hoe verantwoord gebruiken?

Zit je in een stressvolle periode, heb je slaapgebrek of moeite om je te ontspannen? Dan kan je in overleg met je arts besluiten om tijdelijk slaap- en kalmeringsmiddelen te gebruiken.

Houd je steeds aan de adviezen van je arts. Gebruik dus nooit meer of langer dan voorgeschreven. Na twee weken gebruik kan er al gewenning optreden en kan stoppen moeilijk worden.

Slaap- en kalmeringsmiddelen zijn slechts een tijdelijke oplossing. Overleg met je arts wat de alternatieven zijn. Vraag ook hoe je tijdig de medicatie kan afbouwen.

Weet ook dat slaapproblemen en spanningsklachten signalen zijn dat er iets niet in orde is. Slaap- en kalmeringsmiddelen lossen de oorzaak van problemen niet op. Het verdoezelt ze enkel. Ook dit kan je bespreken met je arts. Misschien kan je ook zonder medicijnen je problemen of klachten aanpakken?

Wat kan er fout gaan met slaap- en kalmeringsmiddelen?

Medicijnen worden grondig onderzocht en getest alvorens ze worden toegelaten. Bij correct gebruik zijn ze veilig. Lees wel altijd de bijsluiter, want elk medicijn kan bijwerkingen hebben.
Veel voorkomende bijwerkingen van benzodiazepines zijn:
- Hoofdpijn
- Sufheid en slaperigheid
- Duizeligheid
- Geheugen- en concentratiestoornissen
- Beven
- Onverschilligheid
- Zelfoverschatting
- Somberheid en depressieve klachten

Een langwerkend benzodiazepine is soms nog niet uitgewerkt wanneer je de volgende dosis moet nemen. In dat geval ben je eigenlijk nooit echt helder.

Te veel slaap- en kalmeringsmiddelen tegelijk slikken kan voor een overdosis zorgen. Dat kan leiden tot bewustzijnsverlies, coma of zelfs ademhalingsstilstand.

Combinaties

Let op met andere verdovende medicijnen, alcohol en illegale drugs. De combinatie met slaap- en kalmeringsmiddelen kan vervelende, onvoorspelbare en ronduit gevaarlijke effecten met zich meebrengen.

En bij langdurig gebruik?

Na een tijd kunnen slaap- en kalmeringsmiddelen nadelige gevolgen hebben voor het geheugen.

Afhankelijkheid aan slaap- en kalmeringsmiddelen kan al na enkele weken ontstaan. Zomaar stoppen wordt dan moeilijk. Er is zowel sprake van lichamelijke als van geestelijke afhankelijkheid:

- Je lichaam went aan de benzodiazepines of ‘Z-producten’. Ze hebben op den duur niet meer hetzelfde effect. Daarvoor zou je dan hogere dosissen moeten nemen. Maar dit verhoogt het risico op afhankelijkheid.
- Wanneer je stopt, kan je last krijgen van ontwenningsklachten, zoals spierpijn, angsten, slapeloosheid, depressie of beven. De ontwenningsverschijnselen beginnen 1 tot 5 dagen na het stoppen. Ze kunnen wel een maand aanhouden.
- Daarnaast kan je sterk naar de medicijnen blijven verlangen. Wie bijvoorbeeld lange tijd een slaappil slikt, denkt gemakkelijk niet meer te kunnen slapen zonder. En wie lange tijd kalmeringsmiddelen neemt, voelt zich zonder medicijn soms erg onzeker.

Wanneer is het extra uitkijken?

In het verkeer

Slaap- en kalmeringsmiddelen zijn zeer gevaarlijk in het verkeer. Ze hebben een invloed op je concentratie en je reactiesnelheid. Ze kunnen ook je gezichts- en coördinatievermogen verminderen. Eventuele sufheid lijkt na een paar uur wel over te gaan, maar schijn bedriegt. Je reactievermogen blijft verminderd. Bovendien tast de medicatie ook je beoordelingsvermogen aan. Daardoor kan je overmoedig worden.

Je rijvaardigheid kan ook beïnvloed worden door een aanpassing in de dosis of van het tijdstip waarop je ze inneemt. Gebruik nooit alcohol bovenop benzodiazepines of Z-producten als je nog moet rijden. Die combinatie kan leiden tot zeer gevaarlijk rijgedrag.

Als geneesmiddelen je rijvaardigheid ondermijnen, ben je strafbaar in het verkeer. Bespreek vooraf goed met je arts of apotheker of het nog aangewezen is de wagen te nemen. Stop onmiddellijk wanneer je een negatief effect bij het rijden ondervindt. Probeer bijvoorbeeld niet om de sufheid te bestrijden met koffie of energy-drinks.

Zwangerschap en borstvoeding

Gebruik tijdens de zwangerschap is af te raden. Sommige benzodiazepines geven een verhoogde kans op aangeboren afwijkingen zoals hazenlip of gespleten verhemelte. Als je ze tijdens het laatste trimester gebruikt, kan de pasgeboren baby onthoudingsverschijnselen krijgen. Geef je borstvoeding? Weet dan dat de werkzame stoffen ook in de moedermelk terechtkomen.

Op latere leeftijd

Hoe ouder je wordt, hoe minder slaap je nodig hebt. Je wordt dus vaker ’s nachts wakker. Dit is normaal, en op zich geen reden om slaap- of kalmeringsmiddelen te slikken. Ze veroorzaken sufheid, verminderde alertheid en slappe spieren. Dat zorgt er bij oudere mensen voor dat ze vaker vallen. Op latere leeftijd vermindert ook de nier- en leverfunctie. Daardoor word je ook gevoeliger voor bijwerkingen zoals verwardheid en desoriëntatie.

Op het werk

Slaap- en kalmeringsmiddelen doen je alertheid en concentratie dalen. Daardoor stijgt de kans op ongevallen. Dit kan gevaarlijk zijn bij het besturen van een voertuig, bij het uitvoeren van precisietaken en bij het bedienen van machines. Ook de veiligheid van collega’s of buitenstaanders kan zo in het gedrang komen.



Hoe beter tot rust komen zonder slaap- en kalmeringsmiddelen?

Een goede nachtrust is belangrijk om de dag goed door te komen. Een stressvolle periode, ongezonde slaapgewoontes, alcohol, enzovoort kunnen de slaap sterk verstoren. Dat werkt angsten en stress in de hand. Een aantal maatregelen kunnen helpen, ook zonder medicatie te moeten nemen.

Kom overdag voldoende tot rust door …

- … verschillende rustmomenten in te bouwen.
- … naar rustgevende muziek te luisteren.
- … een goede babbel met een vriend of familielid.
- … te gaan wandelen of sporten en zo je conditie te verbeteren.
- … eventueel bijkomend beroep te doen op een psycholoog. Die kan helpen met stressvolle situaties om te gaan en te praten over wat je angstig maakt.
- … relaxatie via bijvoorbeeld mindfulness, ontspanningsoefeningen, ademhalingsoefeningen, yoga, meditatie, massage of tai chi.

Deze tips helpen je gemakkelijker de slaap te vatten

- Ga op vaste tijden slapen. Ook elke dag op hetzelfde uur opstaan helpt. Vermijd (na)middagdutjes. Bouw eventueel een ritueel in voor het slapengaan. Je kan bijvoor beeld een warme douche nemen, wat lezen, rustgevende muziek beluisteren of een avondwandeling maken.
- Maak geen obsessie van het aantal uren slaap dat je nodig hebt.
- Vermijd alcohol, nicotine of cafeïne (koffie, thee, cola, chocolade) in de uren voor het slapengaan (4-6 uur). Ook zware, hele zoete of sterk gekruide maaltijden (2 uur) zijn dan te vermijden.
- Laat je geest tot rust komen: zet de televisie, computer en smartphone tijdig uit (2 uur).
- Neem je stress niet mee naar bed. Je gedachten uitschrijven of uitspreken kan piekeren verminderen.
- Raak je binnen 15-30 minuten niet in slaap? Ga dan naar een andere kamer en doe een rustige activiteit (bijvoorbeeld lezen, rustige muziek beluisteren). Wacht tot je slaperig wordt en ga dan naar bed. Als het daarna nog niet lukt om in slaap te vallen, herhaal je dit nog eens.

Zorg voor een ideale slaapomgeving

- Zorg voor een comfortabel bed, de juiste temperatuur (16-18 °C) en goede verluchting. Sluit lawaai en licht buiten. Gebruik eventueel oordopjes.
- Gebruik je bed alleen voor slapen en seks.
- Gebruik liever geen tablet of laptop in bed. Leg je smartphone niet op je nachtkastje.



Waarom is minderen of stoppen zo moeilijk?

Wie het beu is om slaap- en kalmeringsmiddelen te slikken, wil er vaak zo snel mogelijk van af. Maar het gebruik ervan mag nooit plots en op eigen houtje stopgezet worden. Wie dat toch doet, riskeert het door de vele klachten niet vol te houden en te hervallen.

Bij langdurig gebruik is de kans groot dat bij het afbouwen onthoudingsverschijnselen ontstaan. Deze effecten kunnen sterk lijken op de oorspronkelijke klachten. Ze maken het afbouwen dus moeilijk. Wie dat vooraf goed beseft en bereid is om door de zure appel heen te bijten, zal het gemakkelijker volhouden.

Afbouwen of stoppen met slaap- en kalmeringsmiddelen doe je het best geleidelijk en in nauw overleg met je arts. Stop nooit impulsief, maar wacht liever tot er meer rust is. Gun jezelf voldoende tijd, want goed afbouwen duurt vaak enkele weken tot maanden. Zoek steun bij je omgeving.

Soms lukt het stoppen niet en val je terug. Dit is niet abnormaal als je weet hoe moeilijk stoppen kan zijn. Geef niet op! Sta er even bij stil: wat heeft je doen hervallen? Spreek met jezelf af hoe je daar de volgende keer op een andere manier mee kan omgaan.

Meer info, hulp of advies?

Voor medische hulp en specifieke vragen over je dosering en afbouw van slaap- en kalmeringsmiddelen ga je best langs bij je **huisarts**.

Voor informatie over specifieke geneesmiddelen en hun digitale bijsluiters kan je terecht op de website van het **Federaal Agentschap voor Geneesmiddelen en Gezondheidsproducten** (www.fagg-afmps.be).

De DrugLijn

Wil je nagaan hoeveel je over slaap- en kalmeringsmiddelen weet? Wil je testen hoe riskant je gebruik is? Doe anoniem en gratis de kennistest of zelftest op **www.druglijn.be/test-jezelf**

Bij De DrugLijn kan je terecht met al je vragen over drank, drugs, pillen, gamen en gokken.
Voor informatie, een eerste advies of voor adressen voor hulp en preventie. Anoniem, zonder taboe, zonder oordeel.

Bel 078 15 10 20

- ma-vr: 10u-20u (niet op feestdagen)
- Met een vast toestel bel je aan voordeeltarief

Neem contact via www.druglijn.be

- stel je vraag via mail, Skype of chat
- je krijgt steeds een persoonlijk antwoord

de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be